



est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS), et les Comités sportifs départementaux.

**C'est
31 centres
en 2025**

Ambarès- et-Lagrange	Pays Foyen *
06 62 52 20 28	07 75 26 07 33
Andernos- les-Bains	Cdc Du Réolais
06 42 51 54 61	En Sud Gironde
Ares	Lacanau
06 73 68 61 06	06 17 35 41 77
Bassens	Sud Gironde *
06 17 02 21 32	06 82 14 54 14
Bègles	Lanton
07 64 58 10 42	06 07 31 18 86
Belin-Beliet	Les Coteaux
05 56 88 38 86	Bordelais *
Biganos	Leognan
06 73 27 22 95	06 20 96 05 98
Bruges	Bordelais *
06 89 54 57 39	06 23 76 64 42
Carcans	Marcheprime
05 56 03 90 28	06 07 63 80 36
Cenon	Rurales
06 12 55 48 96	de l'Entre Deux
Cestas	Mérignac
07 88 15 01 40	05 56 18 80 12
Convergence Garonne *	Mers *
06 27 55 18 12	07 57 60 43 10
	Mios
	Eysines
	06 33 83 59 77
	Saint-Médard- en-Jalles
	05 56 05 71 14
	Floirac
	05 57 80 87 00
	Salles
	Grayan-et- l'Hôpital
	05 56 88 38 86
	06 70 30 17 62
	Soulac-Sur-Mer
	06 80 48 82 74
	La Teste- de-Buch
	Vendays- Montalivet
	06 40 41 27 91
	06 81 66 36 07

* CDC = Communauté de Communes

Département de la gironde - DiCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprimé vert - juin 2025

Renseignements et inscriptions

Avant le démarrage du CAP :

Mardi 24/06 - 16h-19h
QG CAP33
Mercredi 25/06 - 9h-12h
Terrasses du Bousquet
Jeudi 26/06 - 16h-19h
Espace Michel Serres

Pendant le CAP 33 :
Pendant les temps de pratique

À propos des animations

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité civile par la Commune ou la Communauté de Communes auprès d'une société d'assurance.

Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire. Concernant la pratique individuelle des mineurs, la collectivité est en responsabilité le temps de l'acte pédagogique.



Plus de 100 disciplines sportives

Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

**En famille ou individuellement
à partir de 15 ans.**



3 formules sont à votre disposition :

► LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. *Elles sont gratuites.*

► LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.*

► LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes. *Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.*

**Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties**



**100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !**



**PROGRAMME ÉTÉ 2025
VILLE DE BASSENS**



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - VILLE DE BASSENS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 4 juillet au 29 août

Lundi (sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tennis de Table 9h30-11h30 ▶ Tennis Couverts
- ▶ Sculpture sur pierre 17h-20h ▶ Domaine de Beauval (sur réservation)
- ▶ Yoga, Relaxation 19h-20h ▶ Domaine de Beauval
- ▶ Randonnée 19h-20h15 ▶ Domaine de Beauval

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ Renforcement Musculaire 9h30-10h30 ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ Stretching 10h45-11h30 ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ Pilates 18h-19h ▶ Domaine de Beauval
- ▶ Karaté 18h-20h ▶ Domaine de Beauval

LES TOURNOIS

- ▶ Multi activités 17h-19h ▶ Domaine de Beauval

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche lente 8h-9h ▶ Résidence Autonomie la Madeleine
- ▶ Gym douce 9h30-10h30 ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ Badminton Portes Ouvertes 10h-12h ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ Ludothèque (juillet) 17h-20h ▶ Espace Michel Serres

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ Body Zen 10h45-11h45 ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ Aquagym 17h30-18h15 ▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)
- ▶ Cardio training 18h30-19h30 ▶ Espace Michel Serres

LES TOURNOIS

- ▶ Football 5x5 18h30-20h30 ▶ Espace Michel Serres

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Randonnée Cyclotourisme 9h ▶ Place de la commune de Paris (contact 06 66 93 20 99)
- ▶ Randonnée Pédestre 9h-11h ▶ QG CAP33 (juillet) Domaine de Beauval (août) (sur réservation)
- ▶ Basket Portes Ouvertes 18h-19h ▶ Gymnase du Bousquet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ Renforcement Musculaire 18h-19h ▶ Gymnase du Bousquet

LES TOURNOIS

- ▶ Basket 3x3 19h-22h ▶ Gymnase du Bousquet

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Circuit Training 9h30-10h30 ▶ Gymnase Séguinaud.
- ▶ Stretching 10h45-11h30 ▶ Gymnase Séguinaud.
- ▶ Multi activités avec ballons 17h30-19h ▶ Plaine des Sports Séguinaud.
- ▶ Badminton Portes Ouvertes 18h30-19h30 ▶ Gymnase Séguinaud.

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ Musculation 17h-18h ▶ Chalet Galène (sur réservation)

LES TOURNOIS

- ▶ Badminton 19h30-22h ▶ Gymnase Séguinaud

Vendredi (sauf 4/07 et 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique 9h15-11h45 ▶ QG CAP 33 (juillet) Domaine de Beauval (août) (sur réservation)
- ▶ Tir à l'arc 17h-19h ▶ Plaine des sports Griffons (sauf 8/08 Quartier Meignan)
- ▶ Tennis de Table 17h-19h ▶ Plaine des sports Griffons (sauf 8/08 Quartier Meignan)
- ▶ Pétanque 18h-19h30 ▶ Espace Garonne (sauf 18/07 et 8/08 Quartier Meignan)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ Renforcement Musculaire 9h30-10h30 ▶ Domaine de Beauval
- ▶ Stretching 10h45-11h30 ▶ Domaine de Beauval

Samedi (sauf le 05/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Randonnée Cyclotourisme 9h ▶ Place de la commune de Paris (contact 06 66 93 20 99)
- ▶ Gym Douce 9h30-10h30 ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ Tennis 10h-11h30 ▶ Tennis Couverts

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ Aqua Cross Training 9h15-10h ▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites,
Plaine des sports Séguinaud

FÊTE CHAMPÈTRE

Samedi 19 juillet 15h-19h

Athlétisme, Course d'orientation, Escrime, Pelote basque et Roller & Skateboard

Consignes pour la pratique

Merci d'apporter votre bouteille d'eau, tapis et serviette selon l'activité pratiquée

Associations partenaires de CAP33

ABPEPP ; Ateliers Raphaëlle ; Azimut Rando ; Bordza Skateboard ; CCAS ; Côté Sciences ; CMOB Arts Martiaux ; Athlétisme, Cyclotourisme, Natation ; Conseil Citoyen ; Foksabouge ; Goujon des Sources ; Histoire et Patrimoine ; L'échiquier de Bassens ; Les ateliers de loisirs ; Les p'tits débrouillards ; Ludothèque ; Médiathèque ; Piscine intercommunale Nelson Mandela ; POCO ; Iwassasso ; les ateliers colorés ; Divergence

CET ÉTÉ, À BASSENS

Tournoi de Pétanque

Vendredi 4/07 - 19h ▶ Espace Garonne (accueil dès 18h30, réservation souhaitée, gratuit)

Initiation aux échecs

Lundi 7/07 - 17h-19h ▶ Domaine de Beauval
Jeudi 10/07 - 17h-19h ▶ Gymnase Séguinaud
Mardi 15/07 - 17h-19h ▶ Espace Michel Serres
Vendredi 18/07 - 17h-19h ▶ Plaine des sports Griffons

Divergence (dès 6 ans, ados et adultes)

Ateliers créatifs pour tous

Mardi 8 et 22/07, 12 et 26/08 - 18h-19h
▶ Espace Michel Serres

Vendredi 8 et 22/08 - 17h30-18h30 ▶ Plaine des sports Griffons

Ateliers mouvements

Lundi 7 et 21/07 - 17h-18h ▶ Domaine de Beauval

Multi Activités au Quartier Meignan

Jeudi 10 et 24/07 - 16h-18h ▶ Avec des lectures partagées proposées par la Médiathèque à 16h30

Les ateliers colorés : ateliers créatifs et participatifs enfants et adultes

Vendredi 11 et 25/07 - 17h30-18h30 ▶ Plaine des sports Griffons
Mercredi 16/07 - 17h30-18h30 ▶ Gymnase du Bousquet
Mardi 29/07 - 17h30-18h30 ▶ Espace Michel Serres

Initiation à l'archéologie (pour les enfants)

Vendredi 18/07 - 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

Fête Champêtre

Du 18 au 20/07 ▶ Plaine des sports Séguinaud (voir programmation dédiée)

Kart à pédales & Trampoline

Mardi 22/07 - 15h-18h ▶ Espace Michel Serres

Initiation Djembé

Mardi 22/07 - 17h ▶ Espace Michel Serres
Vendredi 29/08 - 17h ▶ Plaine des sports Griffons

Aïkido

Mardi 29/07, 5 et 26/08 - 19h30-21h ▶ Dojo Séguinaud
Jeudi 31/07, 7 et 28/08 - 19h30-21h ▶ Dojo Séguinaud
Samedi 2 et 9/08 - 10h-12h ▶ Tennis Couvert

Peinture sur porcelaine

Mardi 29/07 et 5/08 - 9h30-12h30 ▶ Terrasses du Bousquet
Mercredi 30/07 et 6/08 de 15h-18h ▶ Terrasses du Bousquet

Randonnée semi-nocturne

Vendredi 1er et 29/08 - 19h30 ▶ Plaine des sports Griffons

Ciné Plein Air

Vendredi 8/08 - 21h30 ▶ Place de la Commune de Paris

Natation Sport Adapté

Mercredi 20 et 27/08 - 18h30-19h30
▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

Lecture de Parchemins des XVII, XVIII et XIX^e siècles concernant BASSENS (ados et adultes)

Vendredi 22/08 - 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

Nuit des étoiles

Vendredi 29/08 - 21h30 ▶ Espace Michel Serres



Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !
Pour les 8/14 ans

Lundi (sauf 14/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

Tir à l'arc 10h-12h ▶ Plaine des sports Griffons

Tennis de Table 10h-12h ▶ Tennis Couvert

Karaté 18h-20h ▶ Domaine de Beauval

Tournoi multi activités 17h-19h ▶ Domaine de Beauval

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Ludothèque (juillet) 17h-20h ▶ Espace Michel Serres

Badminton Portes Ouvertes 10h-12h

▶ Gymnase du Bousquet

Skateboard (sauf 12/08) 16h30-18h30

▶ Espace Michel Serres

Hip hop 18h30-19h30 ▶ Espace Michel Serres

Football 5x5 18h30-20h30 ▶ Espace Michel Serres

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Basket Portes Ouvertes 18h-19h

▶ Gymnase du Bousquet

Basket 3x3 19h-22h ▶ Gymnase du Bousquet

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Parcours de l'Atlantide 10h45-11h45

▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

Badminton Portes Ouvertes 18h30-19h30

▶ Gymnase Séguinaud

Vendredi (sauf 4/07 et 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Chasse au trésor 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

Tennis de Table 17h-19h ▶ Tennis Couvert

(sauf 8/08 Meignan)

Samedi (sauf 5/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

Initiation pêche 9h-12h ▶ (sur réservation)

- Bassin Montsouris (26/07 et 23/08)
- Bassin Pichon (12, 19/07, 9 et 16/08)

Tennis 10h-11h30 ▶ Espace Garonne